

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
vielen Dank, dass Sie sich für ein Buch der trainingsunterstützenden Reihe von handball-uebungen.de entschieden haben.

Beim Wechsel von der E-Jugend in die D-Jugend (teilweise auch schon im zweiten E-Jugend Jahr) kommen auf die Spieler große Veränderungen zu. Meist wird in der E-Jugend in einer offenen Manndeckung mit einer eindeutigen Zuordnung zum Gegenspieler gespielt, im Prinzip spielen die Abwehrspieler 6 Mal im 1gegen1. Mit der immer besser werdenden technischen Ausbildung und der Zunahme der Dynamik der Angreifer, wird diese Abwehr in der D-Jugend keinen Erfolg mehr haben, da jede erfolgreiche 1gegen1-Aktion mit einer hohen Wahrscheinlichkeit direkt zum Torwurf führt.

Die Abwehr muss entsprechend reagieren und die Spieler müssen zusammenarbeiten, um Durchbrüche zu verhindern. Diese Hilfeaktionen können nur erfolgreich ausgeführt werden, wenn es den Spielern gelingt, neben dem eigenen Gegenspieler auch speziell den Ballhalter im Auge zu behalten und entsprechend zu reagieren. Das Sinken auf Ballhöhe in der Manndeckung und das richtige Erkennen, wann geholfen werden muss, sind die ersten Schritte.

Durch die Kooperation in der Abwehr, muss auch der Angriff mehr auf das Zusammenspiel setzen, die Spieler müssen nach erfolgreichen 1gegen1-Aktionen auf das Verhalten der benachbarten Abwehrspieler reagieren und die richtige Passentscheidung treffen. Auch Kooperationen wie Doppelpässe mit dem Kreisläufer gewinnen an Bedeutung. Auf diese Kooperationen muss dann wieder die Abwehr reagieren, durch Übergeben und Übernehmen und das Zusammenspiel gegen Doppelpässe. Dies führt dazu, dass Spieler in der Raumdeckung arbeiten und nicht mehr in der Manndeckung mit einem festen Gegenspieler agieren.

Die vorliegenden Trainingseinheiten stellen Beispiele dar, wie Hilfeaktionen in der Manndeckung eingeführt werden und wie im Angriff durch Kooperation die Chance auf den gemeinsamen Torerfolg erhöht werden kann. Die sich anschließenden Abwehreinheiten erarbeiten das Abwehrverhalten gegen den verbesserten Angriff.

Im Training sollten zunächst im Angriff die neuen Kooperationsformen eingeführt werden, um dann in der Abwehr Lösungen zu erarbeiten, wie gegen diese verbesserten Angriffsreihen gearbeitet werden kann.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

### **TE 1 – Hilfeaktionen in der Manndeckung auf Ballhöhe (TE 298) (★)**

Ziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung der Hilfeaktionen in der Manndeckung. Dabei wird in der Manndeckung das Zurücksinken auf Ballhöhe zur gleichzeitigen Beobachtung von Ball und Gegenspieler gezielt trainiert. Nach der Erwärmung mit einem Spiel und einem Sprintwettkampf wird in einer individuellen Abwehrübung ins Thema eingeführt. Auf das Torhüter einwerfen folgt eine Übungsreihe aus individueller Abwehrarbeit über die Kleingruppe bis hin zum Abschlusspiel im 5gegen5.

### **TE 2 – Spiel in die Tiefe gegen offensive Abwehr durch Doppelpässe (Give & Go) (TE 346) (★)**

Das Ziel der Trainingseinheit ist die Einführung des Doppelpasses mit dem Kreisläufer als Angriffsmittel gegen eine offensive 1:5-Abwehr oder offene Manndeckung. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel wird in der Ballgewöhnung und im Torhüter einwerfen der Doppelpass eingeführt. Im Anschluss wird das auf den Pass folgende Freilaufen trainiert und dann in verschiedenen Varianten in der Kleingruppe im 2gegen2, 3gegen3 bis hin zum Abschluss im 4gegen4 angewendet.

### **TE 3 – 1gg1, 2gg2 und 3gg3 mit Passentscheidungen bei Hilfeaktionen der Abwehrspieler (TE 336) (★)**

Beim Wechsel von der reinen Manndeckung zur Manndeckung mit Hilfeaktionen und später zur 1:5-Abwehr, gilt es für den Angriff, in kleineren Räumen im 1gegen1 erfolgreich zu sein und rechtzeitig den besser postierten bzw. freistehenden Mitspieler zu erkennen und entsprechend die Passentscheidung zu treffen. Die vorliegende Trainingseinheit übt, nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel und einer koordinativen Ballgewöhnung, 1gegen1 Aktionen mit und ohne Ball. Nach einer kombinierten 1gegen1 und 2gegen2-Übung, wird die Passentscheidung bei der Hilfeaktion der Abwehr trainiert, zunächst im 1gegen1, dann im Spiel 2gegen2. Ein Abschlusspiel im 3gegen3 festigt das Geübte und hilft, es im Spiel anzuwenden.

### **TE 4 – Abwehr: Übergang zur Raumdeckung – Einführen von Übergeben und Übernehmen (TE 306) (★)**

Die vorliegende Trainingseinheit führt das Übergeben und Übernehmen in der Abwehr bei Positionswechseln der Angreifer, als einen wichtigen Baustein beim Übergang von der Manndeckung zur Raumdeckung, ein. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, werden in einem Fangspiel Absprachen in der Abwehr geübt. Eine erste Kleingruppenübung führt das Übergeben und Übernehmen ein, bevor dies, nach dem Torhüter einwerfen, vertieft und im Team erprobt wird. Ein Sprintwettkampf schließt die Trainingseinheit ab.

## TE 5 – Abwehrverhalten in der offensiven 1:5-Abwehr gegen das

### Zusammenspiel von Rückraum und Kreisspieler (TE 356) (★)

Hauptziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung des Abwehrspiels gegen das Zusammenspiel von Rückraum und Kreisläufer bei einer 1:5 Abwehrformation. Nach der Erwärmung und einem Sprintwettkampf wird in der Ballgewöhnung das Abschirmen eines Kreisläufers geübt. Im Torhüter einwerfen werden die Angriffsbewegungen im Give&Go wiederholt, bevor in zwei individuellen Abwehrübungen das Unterbinden des Kreisanspiels in vorderer und hinterer Abwehrreihe trainiert wird. Zwei Kleingruppenübungen im 2gegen2 und 3gegen3 beleuchten dann das Übergeben/Übernehmen bei Durchbruch eines Angreifers bzw. das Abwehrverhalten gegen einen versuchten Doppelpass mit dem Kreisläufer.

#### Anforderungen der Trainingseinheiten:



- ★ Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)
- ★★ Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)
- ★★★ Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)
- ★★★★ Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)